

# Wok de chou chinois, champignons et courgette, omelette japonaise, sésame |

Recette pour 4 personnes

## Description

Un sauté de légumes rapide et savoureux ainsi qu'une fine omelette à l'huile de sésame grillée et mirin.

## L'astuce du chef

Faites attention de bien préchauffez le wok avant d'y ajoutez les légumes. Il est préférable d'attendre le point de fumée de l'huile.

## Ingrédients

### Légumes

- 200 Gr Chou chinois
- 200 Gr Courgette
- 125 Gr Champignons shimeji
- 150 Gr Oignon
- 1 Cuil. à soupe Huile de sésame grillé
- 2 Cuil. à soupe Sauce soya

### Omelette

- 2 Unité(s) Oeuf
- 1 Cuil. à soupe Mirin
- 1 Cuil. à soupe Huile de sésame grillé

### Garniture

- 2 Cuil. à soupe Graines de sésame
- 2 Unité(s) Oignon vert

## Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

### Mise en place

Taillez la courgette en macédoine.

Enlevez la base des champignons et séparez les.

Émincez finement l'oignon et taillez en biseaux l'oignon vert.

Émincez le chou.

### Omelette

Cassez et mélangez les oeufs avec le mirin et une pincée de sel.

Dans une poêle anti-adhésive, faites chauffer l'huile de sésame et faites-y cuire l'omelette (la plus fine possible).

Faites refroidir l'omelette et taillez la en juliennes.

## Wok

Faites chauffer votre wok avec l'huile de sésame et ajoutez-y les légumes.

Laissez cuire à feu élevé et mélangeant, à la fin de la cuisson, ajoutez la sauce soya ainsi que l'omelette.

## Montage

Déposez le sauté de légumes sur vos nouilles asiatiques et terminez avec les biseaux d'oignon vert.

Parsemez le tout de graines de sésames avant de servir.

**Bon appétit!**